



Cardio Coach

N° de cat.: 42.7005

Mode d'emploi HiTRAX Cardio Coach Cardio-fréquencemètre

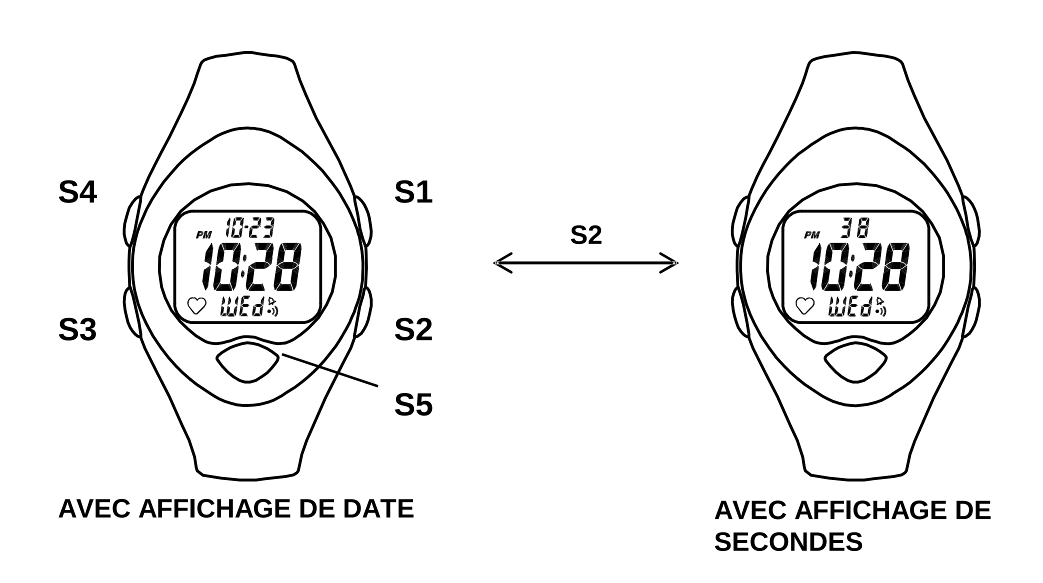
1. Introduction

Félicitation ! Vous venez d'acheter une HiTrax Cardio Coach.
Par cela vous pouvez contrôler votre fréquence cardiaque, programmer une zone cible avec limite supérieure et inférieure selon votre plan personnel pour la condition physique et calculer votre dépense calorifique.
Le HiTrax Cardio Coach Cardio-fréquencemètre se compose d'une ceinture thoracique, qui enregistre le rythme cardiaque, et d'une montre, qui reçoit les signaux et les indique sur l'affichage LCD.
Votre HiTrax Cardio Coach a encore d'autres fonctions: heure actuelle, chronomètre et alarme.

2. Caractéristiques

- 4 modes d'opération: temps, pouls, chronomètre et alarme.
- Mode de temps: indication du jour de la semaine, des heures, des minutes et des secondes (ou le mois et le jour), format de l'affichage 12/24 h, calendrier automatique de 2000 à 2049, signal horaire, alarme
- Mode de pouls: affichage de la fréquence cardiaque, zone cible programmable (limite supérieure et inférieure) avec alarme, fréquence cardiaque moyenne, temps d'entraînement passé dans la zone cible, dépense calorifique
- Mode chronomètre (1/100 secondes, jusqu'à 24 heures, temps intermédiaire)
- Rétro éclairage EL

3. Eléments de commande et leurs fonctions



S1: ST./SPL.
- Signal horaire marche/arrêt
- Marche/temps intermédiaire (mode chronomètre)
- Alarme marche/arrêt
- Augmenter le nombre (mode réglage)

S2: STOP
- Affichage de date/de seconde
- Arrêt (mode chronomètre)
- Sélection des données (chronomètre arrêté)
- Alarme marche/arrêt
- Réduire le nombre (mode réglage)

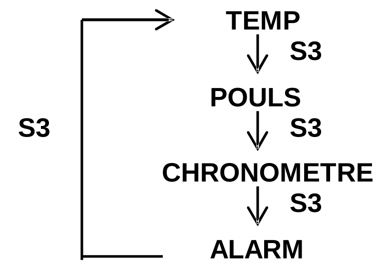
S3: MODE
- Changement de mode
- Sélection (mode réglage)

S4: SET/RESET
- Régler (Maintenir appuyée)
- Contact montre - émetteur
- Remise à zéro chronomètre et données (maintenir appuyée quand chronomètre arrêté)
- Sortir mode réglage

S5: Rétro éclairage EL

4. Changement de mode

Appuyez sur S3 pour changer de mode. L'ordre est le suivant:

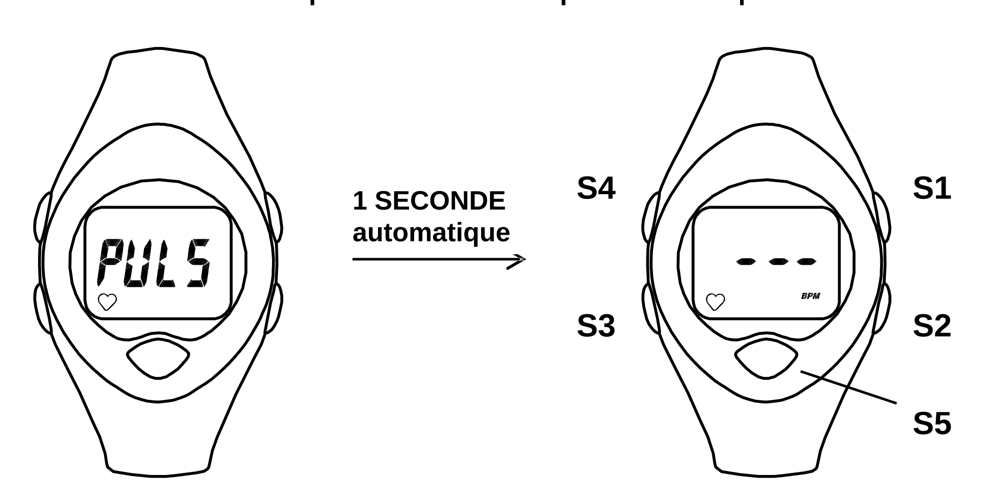


Remarque:
Maintenir appuyée la touche S3 pendant 3 secondes pour changer en mode de temps directement.

5. Mesurer la fréquence cardiaque

Pour utiliser la fonction de mesure de fréquence cardiaque, suivre ces étapes:

a) Entrer les données de base pour mesurer la fréquence cardiaque:



- Appuyez sur S3 pour venir en mode de pouls, « PULS » apparaît brièvement sur le display.
- Maintenir appuyée la touche S4 pendant 2 secondes pour changer en mode de réglage. « ZONE HR » avec « ON » (clignotant) apparaît sur le display.
- Appuyez sur S1 (augmenter le nombre) ou S2 (réduire le nombre) pour entrer les données (clignotant). Maintenir appuyée pour défilement rapide.
- Appuyez sur S3 pour choisir les prochaines données pour le réglage. L'ordre est le suivant :

ZONE DE POULS —S3→ **HOMME/ FEMME** —S3→ **UNITE (LB/KG)** —S3→ **POIDS** —S3→ **AGE** —S3→ **LIMITE SUPERIEURE DE ZONE** —S3→ **LIMITE INFERIEURE DE ZONE** —S3→ **ALARME DE ZONE „MARCHE** —S3→ **ZONE DE POULS**

- Après que toutes les données soient entrées, appuyez sur S4 pour sortir du mode réglage.

Remarques:
1. Lorsque la zone de pouls et l'alarme de zone sont mises sur "marche" et donc activées, un signal sonore retentit toutes les 5 secondes, lorsque le pouls est au-dessous de la limite inférieure. Si le pouls est au-dessus de la limite supérieure, deux signaux sonores retentissent.
2. Lorsque la zone de pouls est mise sur "arrêt", l'alarme est désactivée et le "temps d'entraînement passé dans la zone cible" ne s'affiche pas en mode chronomètre.
3. Les indications pour la limite supérieure et inférieure sont calculées en fonction du sexe et l'âge, d'après la formule suivante:
   Homme: limite supérieure = 220 - âge limite inférieure = (220 - âge) x0.7
   Femme : limite supérieure = 226 - âge limite inférieure = (226 - âge) x0.7
   L'utilisateur peut choisir individuellement les valeurs, après avoir entré le sexe et l'âge.
4. Si l'unité ou le poids est modifié, le chronomètre est remis à zéro et toutes les données sont automatiquement supprimées.
5. Le poids peut être réglé de 20 à 299 livres (ou kilogrammes).
6. L'âge peut être réglé de 1à 99 ans.
7. La limite supérieure et inférieure du pouls peut être réglée de 40 à 240 PM (pulsation à la minute).
8. Si pendant 3 minutes aucune touche n'est activée en mode entrée, l'affichage retourne automatiquement en mode de pouls.

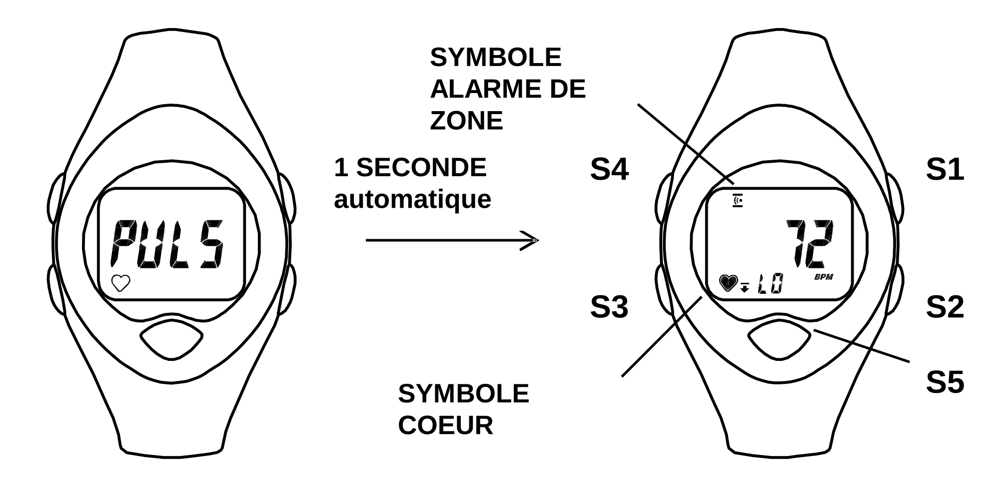
Astuces d'entraînement:

Il existe 3 zones cibles:
1. **La zone de santé** (50-70% du pouls maximum)
   Cette zone convient aux débutants et à tous ceux qui se remettent au sport. L'entraînement passé dans la zone de santé doit être léger et très détendu.
2. **La zone de condition physique** (70-80% du pouls maximum)
   Cette zone sert à améliorer votre condition physique, si vous vous êtes déjà entraîné depuis un moment et si vous vous sentez en pleine forme. L'entraînement dans la zone de condition physique signifie un renforcement intensif du coeur et un entraînement dans la zone où les graisses sont brûlées de façon optimale.
3. **La zone de performance** (80-100% du pouls maximum)
   L'entraînement dans cette zone vous permet d'obtenir une forme maximale. Il est recommandé de s'entraîner en augmentant progressivement l'intensité du programme, si vous pouvez vous entraîner sans problème pendant 30 à 45 minutes dans la zone de condition physique.

b) Mettre la ceinture thoracique

- Fixez la bande élastique sur la partie de l'émetteur. Poussez le support rond de la bande élastique verticalement du bas dans le trou à l'extrémité de la partie de l'émetteur. Tirez maintenant la bande élastique vers l'extérieur. Appuyez fermement, avec le pouce, le support dans le trou, jusqu'à entendre un clic.
- Humidifiez légèrement, avec de l'eau, la surface d'appui conductrice (derrière la zone rainurée).
- Posez la ceinture thoracique sur le muscle pectoral. Le détecteur doit être en contact direct avec la peau.
- Déplacez la ceinture, de façon à avoir un contact optimal. Cela peut prendre un certain temps, jusqu'à ce que le contact soit stable.

c) Mesurer la fréquence cardiaque



- Appuyez sur S3, pour changer en mode de pouls. “PULS“ apparaît brièvement sur le display.
- Le symbole cœur clignote, lorsque le signal de pouls est reçu et que le pouls apparaît sur le display. Cela peut prendre un certain temps, jusqu’à ce que la valeur correcte soit affichée.
- Si la zone de pouls et l’alarme de zone sont mises sur “marche“ et donc activées, un signal sonore retentit toutes les 5 secondes, si le pouls est au-dessous de la limite inférieure. Si le pouls est au-dessus de la limite supérieure, deux signaux sonores retentissent. Les images suivantes apparaissent:

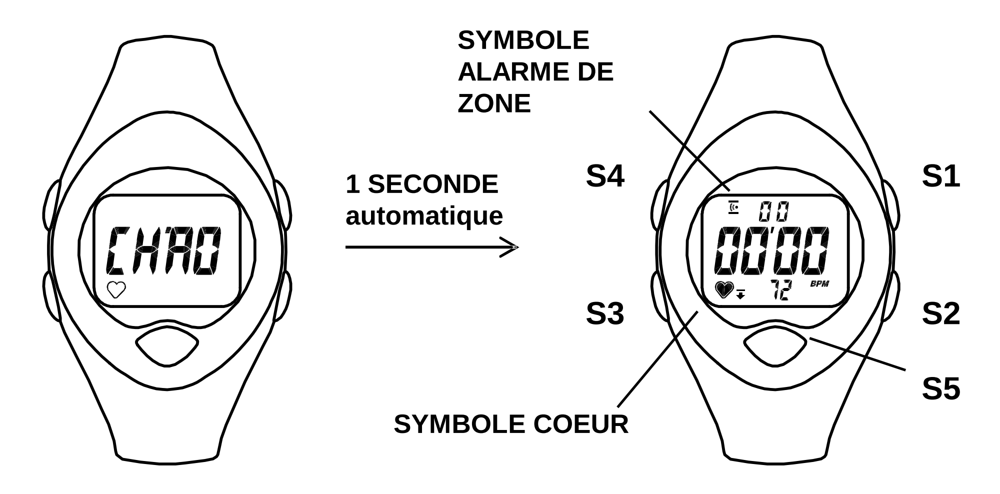


AU DESSOUS DE LA LIMITE INFERIEURE **AU DESSUS DE LA LIMITE SUPERIEURE**

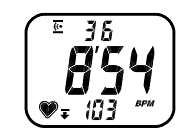
Remarques:

1. Si aucun signal de pouls n’est reçu pendant 1 minute, le contact entre la montre et l’émetteur est automatiquement interrompu et „- - -“ apparaît sur le display. Pour rétablir le contact, appuyez sur S4. „- - -“ commence à clignoter ou le pouls s’affiche.
2. Pendant que le rétro éclairage est en marche ou que l’alarme retentit, aucune nouvelle transmission du pouls ne s’effectue à court terme.
3. Si la zone de pouls est mise sur “arrêt“, l’alarme est désactivée et le dépassement ou le sous dépassement de la limite n’est pas affiché.
4. Si aucun signal de pouls n’est reçu et que, pendant 3 minutes, aucune touche n’est activée en mode de pouls, l’affichage change automatiquement en mode de temps.

6. Fonctionnement chronomètre en mode de pouls



- Appuyez sur S3, pour changer en mode chronomètre. “ CHRO“ apparaît brièvement sur le display.
- Le symbole cœur clignote, lorsque le signal du pouls est reçu et que le pouls apparaît sur le display.
- Appuyez sur S1, pour démarrer le chronomètre.
- Les 1/100 secondes sont affichées sur la ligne supérieure, les minutes et les secondes sur la ligne du milieu du display. Après une heure, les secondes sont affichées sur la ligne supérieure, les heures et les minutes sur la ligne du milieu.
- Lorsque la zone de pouls et l’alarme de zone sont mises sur “marche“ et donc activées, un signal sonore retentit toutes les 5 secondes, si le pouls est au-dessous de la limite inférieure. Si le pouls est au-dessus de la limite supérieure, deux signaux sonores retentissent. Les images suivantes apparaissent:

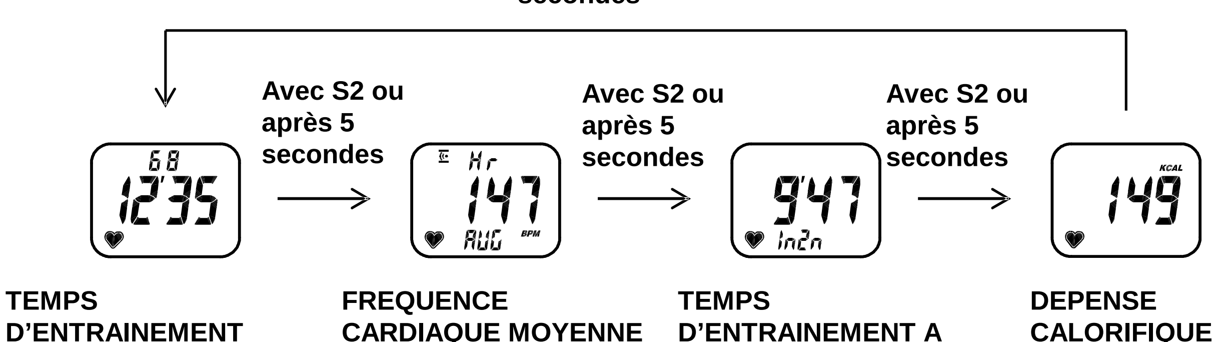


AU DESSOUS DE LA LIMITE INFERIEURE

AU DESSUS DE LA LIMITE SUPERIEURE

- Appuyez sur à nouveau S1, pour mesurer le temps intermédiaire. „SPL“ clignote et le temps intermédiaire apparaît pendant 10 secondes sur le display, l’affichage retourne alors au temps de marche actuel du chronomètre.
- Appuyez sur S2, pour arrêter le chronomètre.
- Lorsque la zone de pouls est mise sur „marche“, une fois que le chronomètre est arrêté, il apparaît le temps global d’entraînement, la fréquence cardiaque moyenne, le temps d’entraînement passé dans la zone cible et la dépense calorifique, selon la ligne, pendant 5 secondes. Avec S2, les données peuvent être appelées les unes après les autres.

Avec S2 ou après 5 secondes



TEMPS D’ENTRAINEMENT GLOBAL

FREQUENCE CARDIAQUE MOYENNE

TEMPS D’ENTRAINEMENT A

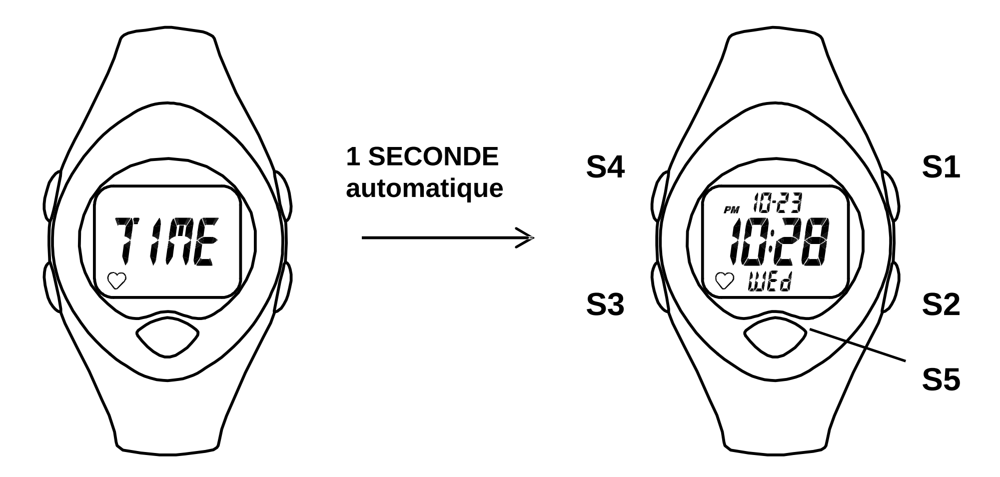
DEPENSE CALORIFIQUE

- Appuyez sur S1, pour redémarrer le chronomètre ou maintenir appuyée S4 pendant 2 secondes, pour remettre à zéro le chronomètre et toutes les données enregistrées (Affichage „CLr“).

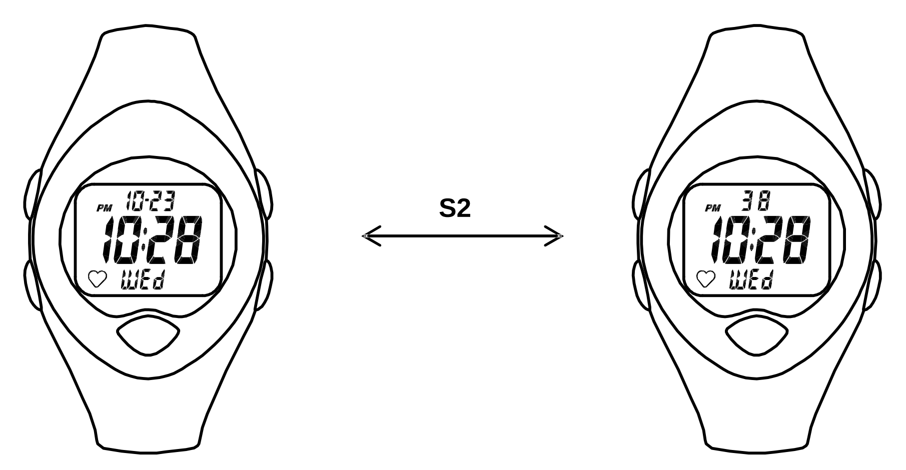
Remarques:

1. Si aucun signal de pouls n’est pas reçu pendant 1 minute, le contact entre la montre et l’émetteur est automatiquement interrompu et „- - -“ apparaît sur le display. Pour rétablir le contact, appuyez sur S4. „- - - “ commence à clignoter ou le pouls s’affiche.
2. Pendant que le rétro éclairage est en marche ou que l’alarme retentit, aucune nouvelle transmission de pouls ne s’effectue à court terme.
3. La résolution pour le chronomètre est pour la première heure 1/100 secondes, puis 1 seconde. Après 24 heures, le chronomètre s’arrête automatiquement.
4. Si la zone de pouls est mise sur “arrêt“, l’alarme est désactivée et le dépassement ou le sous dépassement de la limite et le temps d’entraînement passé dans la zone cible ne s’affiche pas.
5. Fréquence cardiaque moyenne = somme des fréquences cardiaques mesurées ÷ nombre de mesures.
6. Temps d’entraînement passé dans la zone cible est le temps que le pouls reste dans la zone cible réglée (limite supérieure et inférieure) (résolution : secondes)
7. La dépense calorifique (en cal) dépend du poids et du pouls de l’utilisateur ainsi que du temps d’entraînement.
8. Si aucun signal de pouls n’a été reçu en mode chronomètre „- - -“ apparaît sur le display. La fréquence cardiaque moyenne, le temps d’entraînement passé dans la zone cible et la dépense calorifique ne peuvent pas s’afficher.

7. Réglage de l’heure et du signal horaire



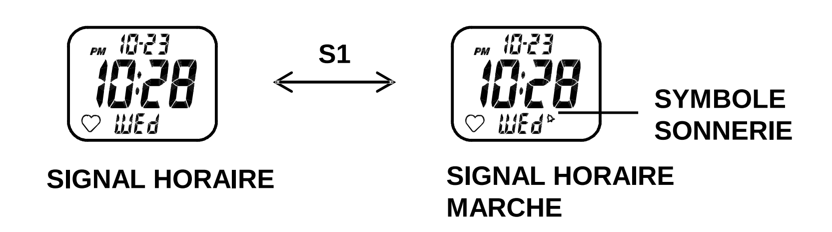
- Appuyez sur S3, pour changer en mode de temps. “TIME“ apparaît brièvement sur le display.
- Appuyez sur S2, pour sélectionner entre le display affichage de date ou affichage des secondes.



- Maintenir appuyée la touche S4 pendant 2 secondes pour changer en mode de réglage. L’affichage des heures commence à clignoter.
- Appuyez sur S1 (augmenter le nombre) ou S2 (réduire le nombre) pour entrer les données (clignotant). Maintenir appuyée S1 ou S2 pour défilement rapide.
- Appuyez sur S3, pour choisir les prochaines données pour le réglage. L’ordre est le suivant:

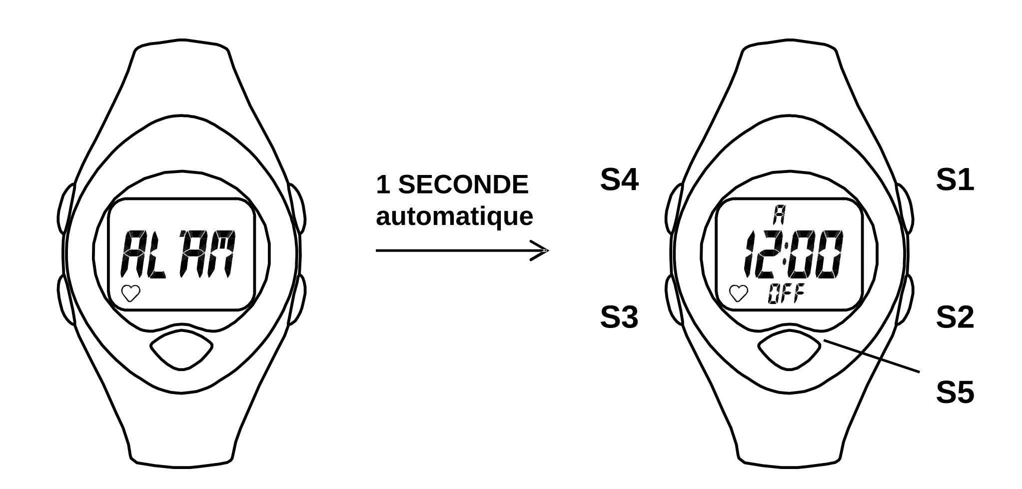
HEURE —S3→ **MINUTE** —S3→ **SECONDE** —S3→ **ANNEE** —S3→ **MOIS** —S3→ **JOUR** —S3→ **12/24HR** —S3→ **HEURE**

- Si vous appuyez sur S1 ou S2 en réglant les secondes, alors que l’affichage des secondes se trouve entre 30 et 59, à l’affichage des minutes, une minute sera ajoutée et les secondes remises à 00.
- L’année peut être réglée de 2000 à 2049.
- Si vous réglez 12/24h, appuyez sur S1 ou S2, pour choisir le format d’affichage 12 ou 24 heures. Dans le format 12 heures, un symbole PM s’affiche.
- Une fois que tous les réglages sont effectués, appuyez sur S4, pour sortir du mode réglage. Le jour de la semaine est automatiquement réglé.
- Appuyez sur S1, pour mettre en marche ou arrêter le signal horaire. Si le signal horaire est en marche, le symbole sonnerie s’affiche.

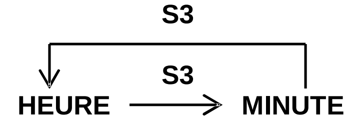


Remarques:
1. Si le signal horaire est activé, un signal retentit toutes les heures et lorsqu'une touche est appuyée.
2. Si pendant 3 minutes, aucune touche n'est activée en mode de réglage, l'affichage change automatiquement en mode de temps.

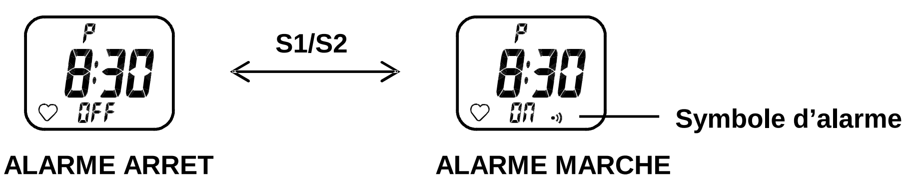
8. Réglage de l'alarme



- Appuyez sur S3, pour changer en mode alarme. " ALRM" apparaît brièvement sur le display.
- Maintenir appuyée la touche S4 pendant 2 secondes, pour changer en mode de réglage. L'affichage de l'heure commence à clignoter.
- Appuyez sur S1 (augmenter le nombre) ou S2 (réduire le nombre) pour entrer les données (clignotant). Maintenir appuyée S1 ou S2 pour défilement rapide.
- Appuyez sur S3, pour choisir les prochaines données pour le réglage. L'ordre est le suivant:



- Une fois que tous les réglages sont effectués, appuyez sur S4, pour sortir du mode réglage.
- Appuyez sur S1 ou S2, pour mettre en marche ou arrêter la fonction alarme. Si le signal d'alarme est en marche, le symbole alarme est affiché.



ALARME ARRET **ALARME MARCHE**

Remarques:
1. L'alarme retentit tous les jours pendant 20 secondes, lorsque la fonction alarme est activée. Appuyez sur une touche au choix, pour arrêter l'alarme.
2. La fonction alarme est automatiquement arrêtée, lorsqu'on change en mode de réglage.
3. Dans le format 12 heures, un symbole AM ou PM s'affiche pour l'heure d'alarme.
4. Si pendant 3 minutes, aucune touche n'est activée en mode de réglage, l'affichage change automatiquement en mode alarme.

9. Remise à zéro de l'heure

- Maintenir appuyée S1, S2, S3 et S4 en même temps pendant 1 seconde. L'affichage disparaît et le contenu de la mémoire est complètement supprimé. La montre effectue un autotest, ensuite l'affichage est le suivant:



9. Changement de batterie

- Batterie: horloge 1 x CR 2032, ceinture thoracique 1 x CR 2032
- Veuillez contacter un magasin spécialisé pour échanger la batterie de l'horloge.
- Vous pouvez échanger la batterie de la ceinture thoracique vous-mêmes. Ouvrez le compartiment de la pile avec une pièce de monnaie en direction de la flèche.
- Ne jetez pas les piles usagées à la poubelle. Déposez-les dans les lieux de collecte prévus à cet effet.

10. Entretien

- Evitez d'exposer l'appareil à des températures extrêmes, vibrations ou chocs.
- Pour le nettoyage du display et du boîtier, utilisez un chiffon doux humide. N'utilisez pas de dissolvants ou d´agents abrasifs
- N'effectuez en aucun cas des réparations par vos propres moyens. Rapportez l'appareil au point de vente. Avant tout réclamation, veuillez faire échanger la pile. Nous déclinons toute responsabilité en cas de manipulation incompétente ou d´ouverture de l´appareil.

Fréquence d'émission: 5,1 KHz

Accessoires : Ceinture thoracique, support vélo et étui

CE